

<<大舞>>

图书基本信息

书名：<<大舞>>

13位ISBN编号：9787119078847

10位ISBN编号：7119078844

出版时间：2012-07-01

出版时间：外文出版社

作者：国家体育总局健身气功管理中心 编

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大舞>>

内容概要

GroBer Tanz im vorliegenden Buch ist eine der neuen Trainingsmethoden, die vom Zentrum für Gesundheits-Qigong des Nationalen Hauptsportamtes Chinas ins Leben gerufen wurden. Die hier vorliegende Trainingsanleitung beruft sich auf die Dokumente des Altertums zum GroBenTanzi. Es wird Wert gelegt auf das Beugen, Strecken und Drehen aller Körpergelenke. Die Übungsserie ist ein Tanzunterricht für die Gelenke mit eleganten, leicht erlernbaren Bewegungen und für alle Menschen geeignet. Die Übungen dienen der Krankheitsabwehr, Abhärtung und Verlängerung des Lebens.

<<大舞>>

书籍目录

正文(德文)

编辑推荐

国家体育总局健身气功管理中心编写的这本《健身气功：大舞》的英文内容简介如下： Health Qigong — Dawu Exercises is one of the new health qigong breath and exercise regimens organized and compiled by the Chinese Health Qigong Association. This new exercise is based upon "Da Wu" which was recorded in ancient documents, with stress laid on flexing movements and rotation of joints throughout the body. Da Wu is a set of joint-relaxing dance exercises that has graceful movements and is easy to learn; it is suitable for people of varied abilities. Qigong helps prevent illnesses, improve health and prolong life. 本书是德文版。

<<大舞>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>